

## Frais

Tous les frais concernant l'infrastructure, les conférenciers, les documents pour les cours et l'assistance sont à la charge de Swiss Ice Hockey. Pour chaque journée passée à la base, **une participation aux frais d'un montant de CHF 30.-** sera facturée à l'athlète pour les repas.

(Repas de midi et lunch du soir organisés par Swiss Ice Hockey)

## Rendez-vous 2016/2017

Fribourg - Genève

Neuchâtel - Jura

Mercredi, 31. Août 2016 - Saignelégier

Mercredi, 26. Oct. 2016 - Fribourg

Zürich

Thurgau / Schaffhausen

Mercredi, 12. Oct. 2016 - Bäretzwil

Mercredi, 07. Déc. 2016 - Frauenfeld

Nordwestschweiz (BS/BL/SO/AG)

Bern

Mercredi, 07. Sept. 2016 - Thun

Mercredi, 30. Nov. 2016 - Bâle

Valais/Wallis

Vaud

Mercredi, 28. Sept. 2016 - Sion

Mercredi, 23. Nov. 2016 - Yverdon

Graubünden

OEV (SG/AR/GL)

Mercredi, 14. Sept. 2016 - Flims

Mercredi, 09. Nov. 2016 - Widnau

EVI

Tessin

Mercredi, 05. Oct. 2016 - Lucerne

Mercredi, 16. Nov. 2016 - Faido

Etant donné que les entraînements stationnaires auront lieu les mercredis, une attestation de l'école devra être annexée, qui confirme que les joueurs peuvent s'absenter de l'école pour les entraînements stationnaires. Sur demande, Swiss Ice Hockey soutient les athlètes lors des demandes pour se faire dispenser de l'école. (Exemple de formulaire annexé)



  
SWISS  
ICE HOCKEY

**ENTRAÎNEMENT STATIONNAIRE  
U14**

**HIGH PERFORMANCE LIFESTYLE:  
VIVRE, PENSER, AGIR COMME UN PRO**

Informations & programme annuel  
Saison 2016/2017

## Concept

Les 15 meilleurs joueurs de chaque équipe U14 ont l'opportunité de participer aux entraînements stationnaires. Afin de pouvoir voir plusieurs gardiens, les 4 meilleurs joueurs de l'équipe cantonale (du lieu de déroulement de l'entraînement) sont convoqués.

Les convocations sont faites directement par les associations cantonales.

## Objectifs/contenus

Par le biais de ces entraînements, on aimerait rapprocher les joueurs d'une possible carrière professionnelle.

Quels sont les critères et les exigences d'une carrière professionnelle?  
Qu'attendons-nous de la part d'un athlète motivé?

L'athlète...

- connaît les critères et les exigences pour une possible carrière professionnelle.
- est soutenu et sollicité dans les domaines techniques, tactiques, du mental et cognitifs.
- est renforcé et soutenu dans le développement de sa personnalité.
- reconnaît l'importance de la motivation intérieure pour devenir plus performant.
- apprend à estimer l'importance de la propre responsabilité ("le propre entrepreneur").
- fait les premières expériences dans le domaine "High performance lifestyle".

## Structure journalière

La planification des journées d'entraînement est en gros la suivante:

- 08h45 - 09h00 Rassemblement
- 09h00 - 10h00 Théorie / off-ice
- 10h45 - 12h15 Entraînement sur glace
- 13h00 Dîner
- 14h00 - 15h00 Théorie (tactique, mental, personnalité)
- 16h00 - 17h30 Entraînement sur la glace / décrassage
- 18h15 Licenciement
- 20h15 Tous les athlètes sont à la maison

(Des modifications sur la base de la planification détaillée et des disponibilités de l'infrastructure sont possibles à tout moment.)

## Organisation

L'organisation, de même que la coordination, est assurée par Swiss Ice Hockey. Les joueurs sont entraînés sur place par un coach en chef (un pro de la SIHF) et soutenu par un assistant (entraîneur stagiaire / U14 / U15) et une personne assistante.

En cas de questions, vous pouvez sans autre vous adresser à Daniele Celio, Instructor Coach (daniele.celio@sihf.ch)

## Inscription/sélection

Tous les joueurs U14 reçoivent les informations concernant les premières activités en été. Les joueurs sont invités à s'organiser pour le congé scolaire.

**La sélection définitive des « joueurs entraînements stationnaires » se fait au camp d'été U14 !**

Une convocation est valable pour toutes les journées d'entraînement. Swiss Ice Hockey se réserve le droit d'exclure des athlètes du programme pour des raisons disciplinaires.